

MERKUR^e
Gesundes Essen für alle!



Wels mit Orangensauce

roten Rüben und Brokkoli



30-40min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Heute wird es besonders fein in deiner Küche! Frisches Welsfilet, buntes Gemüse und eine fruchtige Orangensauce sind Komponenten dieses gesunden und farbenfrohen Low-Carb Gerichts! Wels steckt voller gesunder Omega 3 Fettsäuren, rote Rüben sind besonders reich an Eisen und Brokkoli stär...

Was du von uns bekommst

- Kremser Senf ¹⁰
- Senfkörner ¹⁰
- Orange
- rote Rüben
- frisches Welsfilet ⁴
- Brokkoli

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 34.1g, Kohlenhydrate 35.6g



1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Rüben** in feine Spalten schneiden. **Brokkoli** mit den Händen in Röschen teilen.



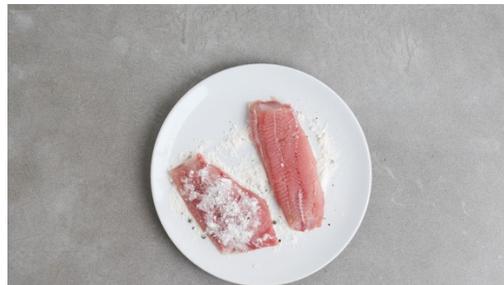
2. Gemüse garen

Rote Rüben mit 1-2EL Olivenöl auf einem mit Alufolie belegtem Backblech verteilen und ca. 10-15Min. auf mittlerer Schiene garen. **Brokkoli** in einer Schüssel mit 1EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Nach den 10-15Min. den **Brokkoli** mit zu den **Rüben** auf das Backblech geben und weitere ca. 10-15Min. fertig backen.



3. Orangensauce zubereiten

Inzwischen **Orangen** entsaften. 3EL Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die **Senfkörner** begeben. Den **Orangensaft** zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze den **Senf** zugeben. Anschließend mit einem Kochlöffel zu einer glatten, homogenen Masse rühren und beiseitestellen.



4. Fisch in Mehl wenden

Die **Welsfilets** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Fisch** in 4EL Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.



5. Fisch garen

Eine große Pfanne mit 2-3EL Olivenöl auf mittelhohe bis hohe Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Filets** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. braten.



6. Fertigstellen

Gemüse mit der **Orangesauce** vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf Tellern verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und genießen.